

Súper SOPAS
PARA COMIDAS COMPLETAS

Anne-Catherine Bley
Fotografías de David Japy

LUNWERG

A la venta desde el 22 de septiembre de 2015









SUPER SOPAS

para comidas completas

Anne-Catherine Bley. Fotografías de David Japy. Estilismo de Élodie Rambaud

- **La innovación en la cocina pasa por la recuperación de los antiguos platos, a los sabores de toda la vida, renovados con algún toque creativo. Ha llegado el momento de las sopas, porque ¿hay algo más reconfortante que una buena sopa caliente? Este es un libro para innovar en nuestra cocina y preparar un plato de sopa diferente cada día. Estas Súper sopas no tienen nada de aburrido, pero mantienen toda la esencia (y la contundencia) de un buen plato de sopa tradicional.**

- **Variantes de verduras, cereales, carne, exóticas… las posibilidades son muchísimas: sopa *minestrone* a la libanesa, la sopa italiana de arroz y puerros, la sopa de lentejas rojas y berenjenas, la sopa de carne de cerdo y berberechos o la deliciosa *harira*, entre muchas otras. ¡Para saborear y disfrutar cada día!**

- ***Súper sopas* es un libro práctico y repleto de consejos útiles para que nuestras sopas salgan redondas. Incluye una sección especial sobre cómo tratar los diferentes ingredientes, cómo acertar con el punto de sal y trucos de cocción, batido y acompañamiento de las sopas.**

- **Las recetas están ilustradas con geniales fotografías de David Japy, están explicadas paso a paso e incluyen notas específicas.**

- **La autora, Anne-Catherine Bley, fue la primera en abrir un lugar especializado en sopas en París.**









¿QUÉ PODEMOS APRENDER CON ESTE LIBRO?

Las sopas son uno de los platos más versátiles de nuestra cocina. Podemos tomarlas frías, calientes, en forma de crema, más ligeras, de verduras, con pasta, o contundentes con legumbres, carnes o mariscos. Este libro recupera la tradición y aporta toques nuevos a platos de siempre, ofreciéndonos una gran variedad de recetas para que tomar sopa nunca más sea aburrido. Aprenderemos trucos como:

- Los mejores **ingredientes:** tan importante como elegir un ingrediente de calidad es prepararlo correctamente. Aquí aprenderemos cómo cocer correctamente las legumbres, los tiempos de remojo, cómo y cuándo pelar y cortar las verduras o acertar con el punto de sal.
- Las mejores **guarniciones**: la guinda para cualquier sopa es acompañarla con alguna guarnición. Algunas ideas: queso (rallado, en virutas o desmenuzado), tacos de tocino o *bacon*, albóndigas, frutos secos (ligeramente tostados), hierbas frescas (siempre en el último momento) o pan (picatostes, crackers…).
- Trucos de **cocción**: el mejor utensilio será una cazuela u olla, también es importante rehogar antes cebolla o ajo en aceite de oliva para dar sabor, o la intensidad del fuego.
- **Batir** correctamente: consejos para que nuestra sopa tenga la consistencia que deseamos y para que no quede demasiado líquida.

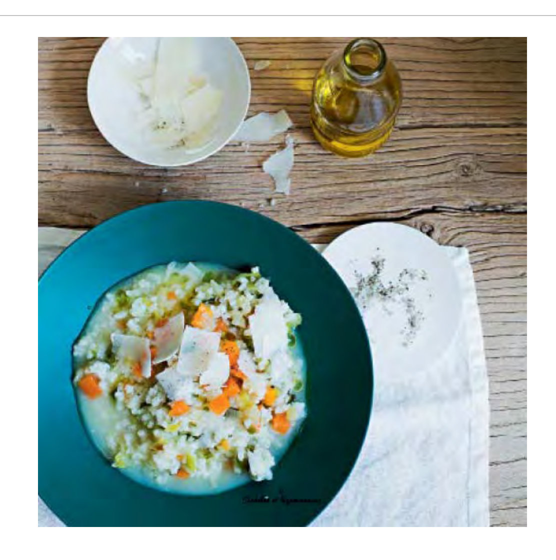
Índice del libro



ALGUNAS SOPAS QUE ENCONTRAREMOS EN ESTE LIBRO

Súper sopa italiana de arroz & puerros

Preparación 15 minutos – Cocción 30 minutos



Ingredientes para 6 personas

6 puerros
1 zanahoria
1 rama de apio
250 g de arroz de grano redondo
2 litros de agua
Parmesano en bloque o rallado
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal

Pelar los puerros y cortarlos en trozos pequeños (conservar la parte verde), y después lavarlos abundantemente para eliminar todo rastro de tierra. Pelar, lavar y cortar en rodajas la zanahoria y el apio.

Rehogar las verduras en una olla con el aceite de oliva durante 5 minutos, removiendo regularmente. Añadir el agua, remover y llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar cocer durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando.
Repartir en los platos, añadir parmesano y servir.

Súper sopa de carne de cerdo & berberechos

Preparación 20 minutos – Marinado 2 horas – Cocción 35 minutos



Ingredientes para 6 personas

500 g de carne de cerdo (solomillo o lomo) cortada en dados
500 g de berberechos (o de almejas)
1 pimiento rojo grande
400 g de tomates cherry
500 g de patatas
1 cebolla
1 manojito de perejil liso
15 cl de agua
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal
Para la marinada: 75 cl de vino blanco seco, 3 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 2 cucharaditas de pimentón, Tabasco®

Para marinar la carne: mezclar el pimentón, el vino blanco y unas gotas de Tabasco® en una fuente honda; añadir los dientes de ajo machacados, las hojas de laurel y los dados de carne; mezclar bien, cubrir la fuente con papel film y reservar en el frigorífico durante al menos 2 horas.



Poner en remojo los berberechos en agua con sal para que suelten la arena, y después lavarlos dos veces como mínimo. Lavar los tomates cherry. Lavar también el pimiento, quitarle las semillas y cortar en tiras pequeñas. Pelas las patatas y cortarlas en trozos. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas.

Escurrir los dados de carne reservando el marinado. Dorarlos en una olla con un poco de aceite de oliva, la cebolla cortada en rodajas y sal, removiendo regularmente. Añadir las tiras de pimiento y rehogarlas unos minutos; añadir el marinado, los tomates, las patatas y el agua. Tapar la olla y dejar cocer unos 20 minutos, removiendo de vez en cuando.

Añadir los berberechos y prolongar la cocción 5 minutos. Justo antes de servir, espolvorear generosamente la sopa con hojas de perejil liso.



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Súper Sopas
Para comidas completas
Anne-Catherine Bley. Fotografías de David Japy
Lunwerg Ed. 2015
19 x 19 cm. / 72 pp. / Cartoné
PVP c/IVA: 8,95 €
A la venta desde el 22 de septiembre de 2015

Para descargar la portada en alta resolución:
http://www.planetadelibros.com/super-sopas-libro-200871.html

Para más información a prensa:
Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerg
Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335
lescudero@planeta.es Facebook.com/lunwerg @lunwergfoto



CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Súper TRUCOS

GOLOSINAS

La crema: crema fresca espesa o líquida al gusto. También se puede «camuflar» la crema fresca añadiendo una especia (curry, comino) o una hierba presente en la sopa. O incluso mezclarla con un poco de leche de coco… Y de crema de soja para los intolerantes a la lactosa… y los otros.
El queso: naturalmente, el gruyer (rallado) y el parmesano (rallado o en virutas). Pero también se puede pensar en desmenuzar queso azul o cantal, o añadir lonchas finas de requesón fresco de vaca o de oveja.
Los tacos de tocino, pero también —menos graso— el beicon. Y también el chorizo, la panceta y, aunque esto exija un poco de tiempo, ¡albóndigas de carne!
Los frutos secos oleaginosos: nueces, avellanas, almendras laminadas, anacardos, cacahuetes, piñones… ligeramente tostados en la sartén. También se pueden desmenuzar castañas.
Las hierbas frescas: cilantro, perejil liso, cebollino, albahaca, tomillo, romero… Lavar bien, quitar los rabillos, picar si es necesario. Pero siempre añadirlas frescas en el último momento; no deben hervir con la sopa.
El pan: picatostes, crackers, pan de hogaza…

COCCIÓN

Dimensión: preparar una cazuela o una olla lo bastante grande para que no quede demasiado llena y para que su manipulación sea fácil. Preparar una tapa adaptada.
Con aceite de oliva: la cocción empieza a menudo rehogando cebolla, a veces complementada con ajo, o incluso especias. Esta primera fase es importante, ya que la cebolla dará sabor a la sopa. Rehogarla en aceite de oliva y remover regularmente para que no se pegue, pues esto acentuaría el sabor y le daría una coloración no deseada.
El fuego: una vez añadidas las legumbres y el agua, la intensidad del fuego puede ser fuerte hasta llevar a ebullición. A partir de ahí, se deja hacer a fuego lento con una ebullición apenas mantenida.

BATIDO

Cuando sea necesario batir la sopa al final de la cocción, lo ideal es utilizar una batidora de brazo. ¡Pero cualquier otra batidora sirve! Se puede batir durante mucho tiempo para obtener una consistencia lisa, o dar solo unas vueltas para conservar los trozos y un aspecto rústico. Para no encontrarse con una sopa demasiado líquida, conviene retirar algunos cazos de caldo antes de batir. Si es necesario, se vuelve a añadir. También se puede añadir un poco de agua si la sopa parece demasiado espesa.

Súper SOPA DE JUDÍAS BLANCAS & CHORIZO

preparación 10 minutos
cocción 30 minutos

PARA 6 PERSONAS
600 g de judías blancas cocidas (en conserva)
2 zanahorias
1 puerro
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 chorizo pequeño (suave o fuerte)
1 cucharada sopera de aceite de oliva
tomillo (seco o fresco)
sal

Lavar y pelar las verduras frescas y cortarlas en trozos pequeños. Lavar las judías blancas.

En una olla, rehogar el ajo y las cebollas con el aceite de oliva durante unos minutos. Añadir el puerro, remover y dejar cocer durante unos minutos. Añadir las zanahorias y cubrir con abundante agua. Salar ligeramente y llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar hacer a fuego lento durante 10 minutos. Añadir las judías blancas y prolongar la cocción durante otros 10 minutos, hasta que las zanahorias estén bien tiernas.

Cortar el chorizo en rodajas y pasarlo por una sartén durante 5 minutos. Añadir a la sopa, espolvorear con hojas de tomillo y servir inmediatamente.



Súper BORTSCH VEGETARIANO

preparación 15 minutos
cocción 40 minutos

PARA 6 PERSONAS
2 zanahorias
2 patatas para sopa
2 puerros
2 remolachas rojas crudas
1/2 lombarda
2 tomates (o 150 g de tomates en conserva)
1 cebolla
4 cucharadas soperas de crema fresca espesa
1 cucharada sopera de aceite de oliva
vinagre de vino
sal
pimienta

Lavar todas las verduras, pelarlas y cortarlas en trozos pequeños.

Rehogar la cebolla cortada en rodajas y los puerros en una olla con el aceite de oliva durante 5 minutos, removiendo con frecuencia para que no se peguen. Añadir el resto de las verduras, cubrir con abundante agua y salar. Llevar a ebullición, bajar el fuego, tapar y dejar hacer a fuego lento durante 25 o 30 minutos, removiendo de vez en cuando para que las verduras se cuezan de manera homogénea.

Retirar del fuego cuando todas las verduras estén cocidas y batir ligeramente para que queden trozos. Añadir un chorrito de vinagre de vino y rectificar el punto de sazonamiento. Repartir el bortsch en los platos, añadir la crema fresca y servir.



